

Rechercher la paix dans les relations personnelles

Du conflit à la réconciliation

Comment faire la paix avec un ami, un frère à l'église ou avec mon époux/se après une dispute? Pourquoi est-ce parfois si difficile? Quels conseils la Bible nous donne-t-elle à ce sujet?

Avant d'envisager la pratique de la réconciliation, nous avons besoin de quelques réflexions préliminaires sur l'enseignement biblique concernant la colère.

La colère n'est pas toujours un péché. En fait, il y a des occasions où ne pas se mettre en colère peut être offensant pour Dieu. Le silence complice face à certains comportements déplaît profondément au Seigneur. On nous dit de Paul qu'alors qu'il marchait dans les rues d'Athènes, «il sentait au dedans de lui son esprit s'irriter, à la vue de cette ville pleine d'idoles» (Ac. 17:16 LSG). Et que dire du Seigneur Jésus lui-même lorsque, indigné, «ayant fait un fouet avec des cordes, il les chassa tous du temple» (Jn. 2:13-16 LSG). Il y a donc une colère qui, loin d'être un péché, exprime le mécontentement du croyant qui regarde le monde avec les yeux de son Seigneur. C'est ce que nous pouvons appeler une **colère sainte et juste**.

Quand la colère devient-elle un péché? Paul, en revanche, nous fait comprendre qu'il est également possible de se mettre en colère sans pécher: «**Si vous vous mettez en colère, ne péchez point**» (Ep. 4:26 LSG). La plupart d'entre nous auraient aimé avoir une liste de situations dans lesquelles nous pouvons être en colère sans pécher, mais il ne nous est pas donné une liste de situations dans lesquelles nous pouvons être en colère sans pécher, mais cela n'est pas spécifié pour nous. Il est providentiel que Paul soit resté très vague sur ce point. L'apôtre ne semble pas se préoccuper des types et des causes de conflits qui conduisent à la colère. Cependant, il souligne immédiatement la condition pour que la colère ne devienne pas un péché:

«**Que le soleil ne se couche pas sur votre colère**» (Ep. 4:26 LSG). En d'autres termes, la colère devient péché lorsqu'elle n'est pas suivie d'une prompte réconciliation, «avant que le soleil ne se couche». Personne ne devrait aller se coucher avec un cœur dominé par la colère. En effet, la colère retenue est le premier pas vers la haine, et les deux ensemble créent un terrain propice à l'amertume. Cette triade est l'outil préféré du diable pour détruire toutes sortes de relations, du mariage à la communion fraternelle dans l'Église. La haine et l'amertume ont toutes deux besoin de la «cellule mère» qu'est la colère prolongée. C'est pourquoi Paul insiste sur le fait que «le soleil ne se couche pas sur notre colère».

Ayez de la colère, mais ne la retenez pas. Il est triste de voir deux personnes se renvoyer des griefs ou des offenses au visage après une longue période, voire des années: «Un jour, il y a cinq ans, tu m'as dit ou fait quelque chose qui m'a mis très en colère». L'habitude de faire la paix, de se pardonner et de revenir l'un vers l'autre rapidement, si possible avant la fin de la journée, est le meilleur moyen de prévenir les séparations, les divisions et les querelles dans tous les domaines, en particulier la famille, le mariage et l'église, sans oublier nos relations professionnelles et sociales. Il vaut la peine de s'investir dans cette exhortation de l'apôtre, non seulement en raison de ses effets

balsamiques sur les relations, mais surtout parce que c'est la volonté de Dieu pour tout chrétien qui veut imiter son Seigneur.

Comment connaître la santé d'une relation? Dans cette ligne, nous devons affirmer que la santé d'une relation, par exemple d'un mariage, ne se mesure pas tant à l'intensité des disputes ou des colères entre les deux parties qu'au temps qu'il leur faut pour se réconcilier. C'est le thermomètre le plus fiable: combien de temps leur faut-il pour résoudre leurs disputes et leur colère? S'ils y parviennent rapidement, la relation est sur d'excellentes bases, même si la fréquence de leurs "étincelles" fait penser le contraire. S'il faut des jours ou des semaines pour faire la paix, la relation est empoisonnée par le pire des poisons: la colère emmagasinée qui conduit au mépris de l'autre, à la froideur et finalement à la mort de la relation. Je connais des couples mariés qui ne se sont pas parlé depuis plus de deux ans. Cette façon de réagir nous amène naturellement à envisager les étapes pratiques de la réconciliation.

La mise en pratique: les étapes de la paix

Reprenons la base biblique, source de notre enseignement, pour aborder ce point crucial. Nous continuons avec Paul, cette fois dans Romains 12, un chapitre anthologique dans lequel il nous est montré comment les *nouvelles relations* des personnes nées *de nouveau* doivent également être marquées par de *nouvelles attitudes*, dont certaines sont véritablement révolutionnaires:

«Ne rendez à personne le mal pour le mal... S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes. Ne vous vengez point vous-mêmes, bien-aimés, mais laissez agir la colère; car il est écrit: A moi la vengeance, à moi la rétribution, dit le Seigneur. Mais si ton ennemi a faim, donne-lui à manger; s'il a soif, donne-lui à boire; car en agissant ainsi, ce sont des charbons ardents que tu amasseras sur sa tête. Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais surmonte le mal par le bien» (Rm. 12:17-21 LSG).

Une première étape: éviter la vengeance. «Ne vous vengez pas. Surmontez le mal par le bien».

Le premier pas vers la réconciliation est la **maîtrise de soi** qui nous permet d'arrêter notre impulsion naturelle à rendre le mal pour le mal. Cette attitude, si ancrée dans le cœur humain, est la vengeance. Nous ne devons pas limiter le concept de vengeance à ses formes les plus graves, telles que la violence planifiée ou le meurtre. Ces formes extrêmes ne se rencontrent que dans des cas exceptionnels.

La vengeance peut être beaucoup plus subtile. En fait, il s'agit d'une réaction presque spontanée de notre nature déchue. On l'observe même chez les enfants: "Quand je t'attraperai!" ou "Je t'aurai" sont des expressions assez courantes dans le vocabulaire des enfants. Dans ses formes "inférieures", nous sommes tous tombés dans la vengeance, qui consiste essentiellement à rendre le mal pour le mal.

Cette réaction est un obstacle au rétablissement d'une relation. Si vous voulez la paix, ne vous laissez pas dominer par votre ego offensé ou votre dignité blessée. Ce n'est certainement pas facile. Notre premier réflexe est de dire: "Ses paroles (ses actes) m'ont fait beaucoup de mal et je ne l'oublierai jamais". Cette réaction est d'abord compréhensible parce qu'elle exprime la douleur d'une blessure; mais elle doit ensuite

céder la place à la maîtrise de soi, pour éviter l'“explosion”. La parole de Dieu est pleine de conseils à ce sujet, notamment dans le livre des Proverbes:

«L'insensé laisse voir à l'instant sa colère, Mais celui qui cache un outrage est un homme prudent» (Pr. 12:16 LSG).

«Celui qui est prompt à la colère fait des sottises» (Pr. 14:17 LSG).

«L'homme qui a de la sagesse est lent à la colère, Et il met sa gloire à oublier les offenses.» (Pr. 19:11 LSG).

Cette maîtrise de soi qui ne se laisse pas entraîner par la vengeance et qui contrôle son propre comportement, même lorsqu'il a raison, n'est pas d'origine humaine mais d'origine divine. même lorsqu'il a raison n'est pas d'origine humaine mais d'origine divine.

Elle est surnaturelle car elle vient de Dieu (2 Ti. 1:7) et fait partie du fruit de l'Esprit. Il ne nous est donc pas demandé de lutter par nos propres forces, mais avec l'aide puissante du Seigneur Jésus, exemple suprême d'une personne “douce et humble” qui a été offensée et humiliée bien plus qu'aucun d'entre nous ne peut l'être (rappelez-vous, par exemple, Is. 53).

Éviter la vengeance, c'est aussi renoncer à toute **attitude ou comportement destructeur**, surtout sous des formes apparemment anodines, comme l'**indifférence**. Des phrases telles que: “Pour moi, cette personne est morte” sont des formes de vengeance qui ne conviennent pas à un chrétien. De l'écrivain irlandais G. Bernard Shaw, nous pouvons faire nôtres ces mots: “Le pire péché contre votre prochain n'est pas de le haïr, mais de faire preuve d'indifférence à son égard”.

L'une des expériences les plus tristes que je retiens de ma vie professionnelle de psychiatre est un procès auquel j'ai dû assister en tant qu'expert. Un couple chrétien s'était séparé et se battait pour la garde de ses enfants. Je n'oublierai jamais le jour de la visite, où les ex-époux ont dû se regarder en face: les accusations, les calomnies et surtout la haine que je lisais dans leurs yeux m'ont marqué. Comment est-il possible que deux personnes, soi-disant chrétiennes, qui se sont aimées et se sont promis une fidélité éternelle, puissent en arriver à se haïr à ce point? Comme il est vrai que dans toutes les guerres, il n'y a que des perdants et des défaites!

Le chemin de la réconciliation

Une fois qu'une dispute a éclaté et que nous sommes en colère, comment mettre en pratique le conseil d'arranger les choses le plus rapidement possible? Voici sept suggestions pour nous guider. La liste pourrait bien sûr être beaucoup plus longue, mais je mentionne ces étapes spécifiques parce que j'ai été agréablement surpris de constater que leur mise en pratique a eu des effets étonnamment positifs sur des centaines de personnes ayant des problèmes relationnels. Souvent, nous échouons dans l'essentiel, mais c'est dans l'essentiel —à la base— que se trouvent les fondations qui soutiennent l'édifice. D'où l'importance de commencer par ce qui semble simple.

1.- Prenez l'initiative. N'attendez pas que l'autre personne le fasse, même si vous pensez que vous avez tout à fait raison et que c'est l'autre personne qui vous a offensé. Ne dites pas: “il/elle viendra vous voir s'il/elle le veut”. Faire le premier pas coûte cher, mais c'est une façon très pratique de rendre le bien pour le mal, l'un des signes

distinctifs du chrétien. Parfois, l'effort semble vain, sans résultat, mais Paul nous dit qu'«en faisant cela, vous amassez des charbons ardents sur sa tête» (Rm. 12:20 LSG).

2.- Surveillez vos manières. Lorsque deux personnes sont en colère, les gestes et les détails sont très importants car ils ont une grande influence sur le résultat final. En effet, ils contribuent à *créer une atmosphère propice à la paix*: par exemple:

*.- Essayez *toujours de parler assis*. Il a été prouvé que la position debout augmente l'agressivité (c'est pourquoi il n'y a pas de places debout dans les stades de football).

*.- La proximité physique. Dans la mesure où la relation le permet (mariage, parents et enfants, etc.), *rapprochez-vous physiquement*. Plus vous êtes proches, plus vous avez de chances de vous regarder dans les yeux et de découvrir en l'autre un vous plein de sentiments et de besoins. La plupart des querelles cesseraient dès lors que nous serions capables de voir dans le toi un être humain pour lequel le Christ est mort et non un ennemi objet de ma colère. Dans le cas des mariages, parler main dans la main est l'expression ultime de ce que nous disons.

3.- Préparation: prière et silence. Avant de commencer à parler de la résolution du conflit, priez ensemble, à haute voix si possible. La prière a le pouvoir extraordinaire de changer nos attitudes et nos humeurs (Phil. 4:6-7). De même, un bref moment de silence, de deux à trois minutes, apaise l'esprit et permet d'entamer la conversation.

4.- “Interdire” les cris et les injures. Parlez sur le ton le plus doux possible. Le volume de la voix est inversement proportionnel aux chances de réconciliation; plus on crie, plus il est difficile de parvenir à un accord. Élever la voix augmente l'agressivité, et inversement: «Une réponse douce calme la fureur, Mais une parole dure excite la colère» (Pr. 15:1 LSG). (Voir aussi Pr. 25:11); de même, évitez les paroles offensantes, la disqualification personnelle. Aucun désaccord, aussi grave soit-il, ne justifie d'insulter ou de manquer de respect à l'autre.

5.- Les paroles nées de la colère n'ont que peu de valeur. C'est un point important: lorsqu'on est très en colère, les mots n'expriment pas ce que l'on a vraiment dans le cœur ou dans l'esprit, mais seulement le sentiment de colère du moment. Il est bien connu que la colère obscurcit l'esprit, jusqu'à l'aliénation dans les cas extrêmes. Cette réalité est bien connue des juges et des psychologues. Par conséquent, la croyance populaire selon laquelle “quand on est en colère, on dit ce que l'on a sur le cœur” est erronée et lourde de conséquences, car un “musée” est souvent constitué de ces paroles malheureuses, qui sont conservées pendant des années. Ne prêtez jamais trop d'attention aux paroles prononcées au milieu d'une bagarre.

6.- Recherchez la paix, ne cherchez pas à prouver que vous avez raison. Beaucoup de personnes abordent l'autre après une dispute avec une approche judiciaire. Même sans s'en rendre compte, elles cherchent à obtenir réparation ou à se faire pardonner. Si des excuses ou une demande de pardon sont présentées, tant mieux, mais ce n'est pas toujours possible car dans de nombreuses disputes, plus nombreuses que nous ne l'imaginons, les deux parties ont raison. Elles ont simplement des points de vue différents. Une réalité universelle est que nous ne voyons pas tous la même réalité de la même manière. Dans ces cas-là, il est important d'*accepter de ne pas être d'accord*. D'où notre dernière suggestion.

7.- Écoutez vraiment et mettez-vous à la place de l'autre. Pourquoi est-ce que je dis “écoutez vraiment”? La plupart du temps, sous le coup de la colère, nous ne faisons qu'entendre l'autre, mais nous l'écoutons rarement. L'écoute implique un effort pour comprendre ses réactions, pourquoi il a dit ou fait telle ou telle chose, quelles raisons ou explications je peux trouver à son comportement. Lorsque cet effort est mutuel, la paix vient d'elle-même.

Malgré tout, il n'est pas toujours possible d'aérer la question le jour même, avant d'aller se coucher. Parfois, il est même préférable de ne pas le faire car l'une des deux parties est très échauffée et le feu peut être ravivé si l'on revient trop tôt sur le sujet. Que ce soit pour des raisons de tempérament ou en raison de la nature du problème en question, il est parfois préférable de “dormir dessus”, de le laisser refroidir. Dans ce cas, l'idéal est de réessayer de parler après un jour ou deux jours. Souvent, vous constaterez avec surprise que vous n'avez plus besoin de le faire, car le problème ne vous affecte plus autant. Que s'est-il passé? Lorsque la colère est retombée, le problème qui était à l'origine de la dispute a été ramené à sa taille réelle, beaucoup plus petite qu'elle ne semblait l'être quelques heures auparavant. Oui, les sentiments négatifs, en l'occurrence la colère (cela se produit également avec l'anxiété, la tristesse et d'autres sentiments) nous font toujours voir les problèmes comme beaucoup plus importants qu'ils ne le sont en réalité.

Ces suggestions sont comme des graines. Leur semence patiente, faite dans l'humilité et dans un esprit de prière, est un terrain fertile pour que le Seigneur de nos relations les fasse fructifier. Cela peut prendre du temps, comme toute semence, mais ne vous découragez pas car il y a quelqu'un qui est encore plus intéressé que vous à faire tomber les murs de séparation: le Seigneur Jésus, dont l'exemple nous inspire et dont la grâce nous fortifie dans la faiblesse.

Dr. Pablo Martínez

Dr. Pablo Martínez est psychiatre depuis 1979. Il a également un vaste ministère de conseiller et de conférencier en Espagne et dans de nombreux pays européens. Étroitement lié au monde universitaire, il a été président des Groupes bibliques universitaires pendant huit ans. Il a également été président de l'Alliance évangélique espagnole pendant 10 ans (1999-2009) et est actuellement vice-président de l'Association internationale des médecins chrétiens.

Pensée Chrétienne est un site web de témoignage évangélique. Il présente l'œuvre littéraire de José M. Martínez et de son fils, le Dr. Pablo Martínez. A travers cette œuvre circule la pensée évangélique des auteurs sur des questions théologiques, psychologiques, éthiques et d'étude biblique avec des applications pratiques aux problèmes actuels.

*Copyright © 2026, Dr. Pablo Martínez
La reproduction totale et/ou partielle des articles est autorisée,
en citant toujours le nom de l'auteur et la source du matériel.
(<https://penseechretienne.org>)*